PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
ca. 18	40 min	easy

Rezept

ZUCKER-SCHOKOSTANGEN

Zuckerstange mit Schokolade klingt jetzt nicht gerade low carb, oder?
Das Gute ist aber, dass man mit den richtigen Zutaten lecker schlemmen kann. So klappen also auch Zuckerstangen, die natürlich nicht mit normalem Haushaltszucker, sondern mit einem Zuckerersatzstoff wie z.B. Erythrit/Stevia oder Xylit gebacken werden. Abgesehen von dem Weglassen von Zutaten, die den Blutzuckerspiegel Tangotanzen lassen, spar man sich damit dann auch so ganz nebenbei eine ordentliche Portion Kalorien im Vergleich zur high-carb Version.
Das wichtigstes aber ist auf jeden Fall: Es muss und soll schmecken! Und – versprochen – das tut es! Meine fleißigen Arbeitskollegen sind immer sehr dankbare Versuchskandidaten und haben es mir bestätigt.
Du kannst Dich also darauf verlassen und drauf losbacken!
Viel Spass!

ZUTATEN

Einfach zu lecker!

- 60 ml Olivenöl
- 125 g Joghurt gr. Art (10% Fett)
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- 75 g Erythrit pulverisiert
- 80 g Mandelmehl
- 40 g gemahlende und blanchierte Mandeln
- 20 g (Süß-)Lupinenmehl oder Proteinpulver
- 4 g Xanthan
- 8 g geeignetes Backpulver
- ca. 80 g no sugar added Schokolade (z.B. Zartbitter und weiße)
- zusätzlich etwas Erythrit, zum Wälzen der Stangen

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Verrühre die flüssigen Zutaten (Ei, Joghurt und Öl) gut miteinander.

SCHRITT 2

Wiege die trockenen Zutaten ab, vermische sie untereinander und gib sie dann zur Ei-Joghurt-Masse, um sie zu einem glatten Teig zu kneten.

SCHRITT 3

Rolle jetzt jeweils eine kleine Portion des Teiges zu einer ca 15 cm langen Wurst, die Du dann zu einem Zopf verzwirbelst.
Kneife die losen Enden zusammen und lege die Zöpfchen beiseite.

SCHRITT 4

Rolle die fertigen Teiglinge durch Eyrthrit auf einem Teller, so dass diese rundherum mit Erythrit bedeckt sind. (Das Erythrit schmilzt beim Backen und umgibt dann die Stangen.)

SCHRITT 5

Heize den Ofen auf ca. 180 Grad Ober-/Unterhitze vor und gib die Zuckerstangen auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Backgitter in den Ofen.

SCHRITT 6

Nach ca. 15 min haben die Stangen eine schöne goldbraune Farbe und Du kannst sie aus dem Ofen zum Auskühlen nehmen.

SCHRITT 7

Währenddessen kannst Du für die Dekoration die Schokolade schmelzen. Ich habe es in Espressotassen gemacht, damit die Schokoreste nicht zu viel werden und die Stangen möglichst gut an den Enden eingetaucht werden können.

SCHRITT 8

Sind die Zuckerstangen abgekühlt tauche die Enden jeweils in die geschmolzene Schokolade.
Nach dem Abkühlen der Schokolade sind die Zuckerstangen fertig und können auch ein paar Tage in einer Box aufbewahrt werden.